Rok I. Nr. 8.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKOŁ" we LWOWIE

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 7. UL. KURKOWA.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

LISTOPAD 1881

Przedpłata miejscowa: rocznie 1 złr. 20 ct. austr. wal. półrocznie 60 ct. austr. wal.
zamiejscowa: 1 złr. 30 ct. austr. wal. 65 ct. austr. wal.
Inseraty po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

RUCH MIĘŚNIOWY

I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

Piątem z kolei następstwem ruchu mięśniowego jest zwiększanie się cieplika w ustroju, który wedle tego cośmy powyżej mówili, wywiązuje się zawsze przy czynności t. j. kurczeniu się mięśni, skutkiem procesów chemicznych, jakie się w nich wtedy zawsze odbywają, a mianowicie: ciągłego utleniania się przeważnie ciał bezazotowych i wydzielania się kwasu węglowego.

Że tak jest rzeczywiście widzimy dowody tego codzień, jak ludzie lekko odziani na zimnie pracując fizycznie t. j. będąc w ciągłym fizycznym ruchu, dobrze znoszą wpływ zimna i nie marzną, gdy przeciwnie stojąc na miejscu nieruchomo, wkrótce ziębną t. j. małą przedstawiają odporność na działanie niższej na nich ciepłoty.

Przy pracy fizycznej lub bieganiu nawet na mrozie, człowiek się rozgrzywa i poci, ztąd też instynktowo ludzie na zimnie zostający, chodzą, nogami tupią, rękami wywijają, ażeby ruchem kończyn wywołując więcej cieplika, ogrzać się nieco.

Wpływ pracy cielesnej na zwiększanie się odporności ustroju naszego na działanie zimna, jest niezawodny.

Doświadczenia Becquerel'a, Brechet'a, Beclard'a Helmholtza i wielu innych robione za pomocą przyrządu termoelektrycznego, wykazały dowodnie podnoszenie się ciepłoty podczas czynności mięśni ludzkich. Billroth i Fick przekonali się, że w mięśniach zwierząt ssących, podczas tężcowego skurczu mięśni, ciepłota ich podnosi się o $+5°$ C.

Diwnem jednak wydawać się to nam może, że ćwiczenia cielesne umiarkowane nawet, podnosząc znacznie ciepłotę w kończynach i w częściach zewnętrznych ciała, znacznie mniej zwiększają ją w narządach w głębi ustroju położonych, jak tego dowodzą ciekawe doświadczenia J. Davy'ego. Jeżeli bowiem zwrócimy uwagę na to, że krew ogrzewa się głównie przez oddechanie, i że ona mianowicie, jest roznosicielem cieplika po ustroju naszym, to trudno przychodzi nam wytłómaczyć sobie podobne zjawisko? Bo w czasie ruchu tętno i oddechanie się przyspieszają, a więc i większa ilość tlenu będąc pochłanianą, wytwarza tu i większą ilość cieplika, który przez krążenie w obfitości się rozlewa po kończynach, które jeżeli zbytek jego pochłaniają, to też i prędzej go tracą, tym więc sposobem zapobiega się zbytniemu gromadzeniu się cieplika w narządach wewnętrznych, w głębi ustroju położonych.

Szybka ta przemiana chemiczna materyi w tkance mięśniowej jaka się w czasie ćwiczeń cielesnych odbywa, jako też palenie się istot węglowych w płucach i mięśniach, będąc źródłem cieplika powoduje zarazem i szybsze i większe też wydzielanie się zużytych przy odżywianiu materyj ustrojowych, co stanowi szóste z porządku bardzo ważne następstwo ruchu mięśniowego.

Wiemy przecie z doświadczenia, że przy większym ruchu, przy pracy fizycznej lub ćwiczeniach cielesnych, człowiek nie tylko się rozgrzewa, ale i więcej nierównie poci, więcej wydziela moczu i pełniejsze i regularniejsze miewa wypróżnienia, aniżeli to zwykle bywa przy bezruchu t. j. życiu siedzeniowem.

Wydzielanie się takie dokładne i szybkie zużytych w ustroju części, nie tylko przyczynia się wiele jakeśmy

to już mówili do lepszego trawienia i odżywiania, ale chroni ustruj od wielu chorób i dolegliwości powstających z pozostawania lub niedokładnego wydzielania się zużytych przy przerobie materyi składników.

Objaśnimy to przykładem. Wiadomo, że mocz jest konieczną dla zdrowia wydzieliną. Z moczem między innemi składnikami, wydziela się zawsze ciało zwane mocznikiem, łatwo rozpuszczalne, i kwas moczowy trudno rozpuszczalny. Otóż doświadczenia przekonały, że ruch mięśniowy i ćwiczenia cielesne wpływają bardzo na to, że więcej się podczas nich z ustroju wydziela mocznika, a mniej kwasu mocznego, a to z tej przyczyny, że przy ruchu fizycznym, gdzie oddechanie i krążenie jest szybsze i dokładniejsze, kwas moczowy utleniając się tu, przechodzi na mocznik, który jako łatwo rozpuszczalny, łatwo się też wydziela z ustroju, usuwając tem niedogodności a czasem i niebezpieczeństwo nawet zatrzymywania się w niem kwasu moczowego lub jego soli nierozpuszczalnych, tworzących kamienie.

Podobnie jak z kwasem moczowym, dzieje się też i z cukrem, który przy szybszem krążeniu i oddechaniu a tem samem i dokładniejszem utlenianiu, rozkłada się nie tylko bez szkody dla ustroju, ale i przyczynia się nieco do podniesienia ciepłoty jego.

Ostatnim z kolei następstwem ruchu mięśniowego jest wpływ jego na układ nerwowy człowieka.

Ażeby jednak wpływ ten można było sobie lepiej wytłómaczyć i łatwiej pojąć, przypomnijmy przedewszystkiem to, cośmy powyżej mówili, a mianowicie, że do każdego ruchu dowolnego, potrzeba pobudki woli t. j. chcenia naszego; aby ten lub ów ruch, był tak lub inaczej wykonany. Otoż pobudka taka wychodząc z duszy naszej idzie przez mózg i odpowiedni nerw do mięśnia, który się ma skurczyć. Od chwili więc zachcenia naszego t. j. dania rozkazu do mięśnia, aby się skurczył, powstaje w mózgu, w nerwie i w mięśniu czynność fizyjologiczna, i mięsień się kurczy, inaczej powstaje żądany ruch. Ponieważ jednak mięśnie nasze posiadają właściwe sobie nerwy czucia, przeto przy kurczeniu się ich powstaje zawsze pewnego rodzaju podraźnienie, które po odpowiednim nerwie idzie do mózgu, podraźnia go i naszemu ja daje pojęcie a raczej poczucie tego ruchu takie, jakie otrzymujemy np. przez zmysły wzroku, słuchu, powonienie i t. p. Drażnienie to nieustanne mózgu przy ćwiczeniach mięśniowych, wzmaga jego czynność i powiększa wrażliwość na inne podniety. Czynność ta mózgowa ruchu powtarzana ciągle, wyrabia się i staje się czulszą, dokładniejszą i szybszą.

Wiemy z doświadczenia przecie, że osoba poczynająca się uczyć gry na fortepianie, powoli tylko i stopniowo ciągłem ćwiczeniem się, przychodzi do tej wprawy, że patrząc na nuty prędko i temi palcami, któremi należy uderza w klawisze odpowiednie. Z początku robi to zawsze powoli, niezręcznie i często zamiast tem innym uderza palcem, albo zamiast jednym mimowoli dwoma palcami.

To co my nazywamy powszechnie wprawą w czytaniu nut t. j. szybkie odrazu granie, powstaje i wyrabia się przez częste powtarzanie jednych i tych samych ruchów, przez co wola nasza wpływając na mózg, te tylko włókna nerwowe przez niego nauczy się pobudzać, które chcemy, aby były czynnemi.

Jedynie przez ćwiczenia częste możemy przychodzić do tej wprawy, że będziemy poruszać tylko temi n. p. palcami, któremi chcemy, bez współruchów innemi.

Czas jaki potrzebny jest do tego, ażeby wola nasza stała się czynem, t. j. chęć ruchu stała się ruchem, jako też dokładność i siła jego wykonania była większą, zależy od większego lub mniejszego czasu ćwiczenia się w wykonywaniu pewnego ruchu.

Wszyscy pracownicy ręczni, zajęci ciągle jedną i tąższamą pracą dają nam tego dowód najlepszy. Zadziwiają oni nieprzyzwyczajonego do tego ruchu, swoją szybkością orientowania się dokładnością i prędkością wykonywania takowych.

Uczony niemiecki Gustaw Jaeger robił nader ciekawe doświadczenia na rekrutach, ćwiczących się w wojskowych zakładach gimnastycznych, aby się przekonać o ile ruchy mięśniowe wpływają na szybkość przewodnictwa prądów i pobudzeń w mózgu i w nerwach obwodowych t. j. aby wiedzieć ile czasu potrzeba od chwili zachcenia, aż do wykonania ruchu.

Brał on naprzód nowozaciężnych rekrutów, którzy się jeszcze nie gimnastykowali, dawał im pewien znak do wykonania jakiegoś ruchu i mierzył czas, jaki potrzeba było na to, aby go wykonali. Później powtarzał to samo doświadczenie po pewnym czasie gimnastykowania się ich i znowu czas mierzył, jak prędko od danego znaku, ruch nakazany wykonywali. Robiąc w ten sposób przez dłuższy czas doświadczenia owe na rekrutach, wciąż się w gimnastyce ćwiczących i dając im raz oznaki do ruchu palcem t. j. przez wzrok, drugi raz za pomocą dzwonka, przez słuch, przekonał się, że im więcej się oni gimnastykowali, tem i mniej potrzebowali czasu do wykonania nakazanego ruchu, od chwili danego rozkazu lub znaku.

Kaprale w wojsku, którzy uczą żołnierzy musztry na komendę, i nauczyciele gimnastyki w ćwiczeniach wspólnych, widzą codziennie, jak to z początku na komendę ruchy odbywają nierówno, trudno i powoli, a po niejakim czasie jak ćwiczący się do nich wprawiają.

Ale nie tylko przewodnictwo przez mózg i nerwy obwodowe staje się szybsze i energiczniejsze przez ćwiczenia cielesne, ale i inne nie mniej ważne wywołują one następstwo, a mianowicie, że uwalniają mózg od pewnego rodzaju nacisku psychicznego. Rzecz tę w ten sposób wyjaśnimy. Wiadomo nam z psychologii, że każde wrażenie zewnętrzne, które mózg nasz odbiera, po pewnym czasie występuje jako wola, ujawniająca się ruchem mięśniowym.

Człowiek więc, który dużo umysłowo pracuje i odbiera wiele wrażeń, znajduje się ciągle pod naciskiem nagromadzonych pobudek ruchu. Pobudki te mimowoli zdaje się zniewalają go do wykonywania różnego rodzaju ruchów. I tak czyż nie spostrzegamy jak ludzie zatopieni w pracy umysłowej lub w myślach ruszają nogą lub ręką, kręcą włosy lub skubią wąsy, obgryzają paznogcie, gryzą pierwsze lepsze przedmioty i t. p. Czyż nie widzimy jak ludzie nad książką pracujący od czasu do czasu poczuwają potrzebę wstania wyciągania się i ziewania? Czyż nie zdarza się nam widzieć i takich, w duszach których odbywa się walka, jak sami mówią do siebie, mruczą, grożą lub wywijają rękami? Czyż ludzie zgryźliwi i gniewliwi nie czują ulgi, gdy się nakrzyczą i nawyrzekają? Czyż płacz

głośny nawet i mimowolny, lub stękanie nie robi i nie przynosi ulgi pewnej, smutnym, zgryzionym lub bolejącym w cichości? Są to fakta przecie bardzo częste i niezaprzeczone, pamiętać jednak należy, że ruchy te miewają miejsce i objawiają się nie tylko wyłącznie w sferze ruchów dowolnych, zewnętrznych, ale i mimowolnych także t. j. w sferze życia roślinnego. Ztąd też widzimy i to, że ludzie pracujący w bezruchu, umysłowo tak często skarżą się na bicia serca, wtedy gdy ludzie fizycznie, ruchowo pracujący, bez wad organicznych takowego, rzadko kiedy temu podpadają.

Widzimy więc z tego, że ważnem następstwem ruchów mięśniowych, jest uwolnienie mózgu od pewego rodzaju nacisku psychicznego, jakim nadmiar wrażeń i pracy umysłowej wywołuje w nim często; co się tłómaczy innemi słowy tak, że praca fizyczna, przechadzka lub gimnastyka, odświeżają, ulgę robią i wzmacniają umysł, pracą umysłową lub różnemi wrażeniami zmęczony.

Dalej ponieważ każda praca jakeśmy mówili a więc i umysłowa, powoduje zawsze większy napływ krwi do odpowiednich narządów, przeto jak tu do mózgu, następuje też tutaj większe przekrwienie jego, większe odżywianie i utleniania się jego, większe gromadzenie się utworów, które z ustroju jako zużyte wydzielane być winny. Otóż ruch mięśniowy przewagę tę przekrwienia mózgu powstającą skutkiem prac umysłowych, siedzeniowych, znakomicie zmniejsza, odciągając krew do narządów ruchu. Następstwo to więc ćwiczeń cielesnych jest nader ważne i wielce cenne w swych skutkach dla zdrowia ludzkiego. (D. c. n.)

Zarys systemu ćwiczeń wolnych miejscowych

przez

Antoniego Durskiego.

(Dokończenie.)

8. Kroki — zwroty tułowia.
9. „ — wytrzymanie tułowia.
10. Wypady — naginanie „
11. „ — zwroty „
12. Chód i bieg — naginanie „
13. „ „ — wytrzymanie „
14. Obroty — naginanie „
15. Podskoki — „ „
16. „ — wytrzymanie „

C) Ćwiczenia ramion i nóg.

Podnoszenie ramion.
podnoszenie nóg, rzuty nóg, kroki, wypady, klękanie, przysiady, chody, podskoki, obroty, wytrzymanie nóg

Rzuty ramion
podnoszenie nóg, rzuty „, wywijanie „, kroki, wypady, klękanie, przysiady, chody i biegi, podskoki, obroty.

Wywijanie ramion
wywijanie nóg, kroki, wypady, klękanie

Wywijanie ramion
przysiady, chody i biegi, podskoki, wytrzymanie nóg.

Krążenie ramion
podnoszenie nóg, wywijanie „, krążenie „, kroki, wypady, klękanie, przysiady, chody i biegi, podskoki, obroty.

Skład i rozkład ramion
podnoszenie nóg, rzuty „, wywijanie „, kroki, wypady, klękanie, przysiady, chody, podskok, obroty.

Krzyżowanie ramion.
podnoszenie nóg, rzuty „, kroki, wypady, klękanie, przysiady, chody i biegi, podskoki, obroty, wytrzymania nóg

Zwracanie ramion
podnoszenie nóg, rzuty „, wywijanie „, chody i biegi, kroki, wypady, klękanie, przysiady, podskoki, obroty.

Wytrzymanie ramion.
podnoszenie nóg, rzuty „, wywijanie „, kroki, wypady

Wytrzymanie ramion.
klękanie, przysiady, chody i biegi, podskoki, wytrzymanie nóg.

Ruchy potrójne

czyli: ćwiczenia ramion, tułowia i nóg razem.

Ćwiczenia te są szczytem ćwiczeń wolnych, są wprawdzie trudne, wymagają bowiem większego władztwa duszy nad ciałem, lecz są nieocenionemi pod względem skutków na rozwój ciała, ponieważ równocześnie całemu ciału przysparzają zajęcia.

Główniejsze podajemy:

1.

1. Podnosz. ramion—naginanie tułowia—podnosz. nóg.
2. „ „ — „ „ — rzuty „
3. „ „ — „ „ — kroki
4. „ „ — „ „ — wypady
5. „ „ — „ „ — klękanie
6. „ „ — „ „ — obroty.

2.

7. Podnoszen. ramion — zwroty tułowia — podnoszen. nóg.
8. „ „ — „ „ — rzuty „
9. „ „ — „ „ — kroki
10. „ „ — „ „ — wypady.

3.

11. Rzuty ramion—naginanie tułowia—podnoszenie nóg.
12. „ „ — „ „ — rzuty „
13. „ „ — „ „ — kroki
14. „ „ — „ „ — wypady
15. „ „ — „ „ — obroty.

4.

16. Rzuty ramion — zwroty tułowia — podnoszenie nóg.
17. „ „ — „ „ — rzuty „

*

18. Rzuty ramion — zwroty tułowia — kroki
19. „ „ — „ „ — wypady.

5.

20. Wywijanie ramion—naginanie tułowia—wywijanie nóg
21. „ „ — „ „ — obroty
22. „ „ — „ „ — podskoki.

6.

23. Wywijanie ramion — zwroty tułowia — kroki
24. „ „ — „ „ — wypady.

7.

25. Krążenie ramion—naginanie tułowia—podnoszenie nóg
26. „ „ — „ „ — rzuty „
27. „ „ — „ „ — kroki
28. „ „ — „ „ — obroty.

8.

29. Krążenie ramion — zwroty tułowia — wypady.

9.

30. Skład i rozkł. ramion—naginan. tułow.—podnosz. nóg
31. „ „ „ — „ „ — rzuty „
32. „ „ „ — „ „ — kroki
33. „ „ „ — „ „ — wypady.
34. „ „ „ — „ „ — obroty.

10.

35. Skład i rozkład ramion—zwroty tułowia—kroki
36. „ „ „ — „ „ — wypady.

11.

37. Krzyżowan. ramion—naginan. tułowia—podnosz. nóg
38. „ „ — „ „ — rzuty „
39. „ „ — „ „ — kroki
40. „ „ — „ „ — obroty
41. „ „ — „ „ — podskoki.

12.

42. Krzyżowanie ramion — zwroty tułowia — kroki.

13.

43. Zwracanie ramion—naginan. tułowia—podnoszen. nóg
44. „ „ — „ „ — wywijanie „
45. „ „ — „ „ — kroki
46. „ „ — „ „ — obroty.

14.

47. Wytrzyman. ramion—naginan. tułowia—podnosz. nóg
49. „ „ — „ „ — rzuty „
48. „ „ — „ „ — kroki
50. „ „ — „ „ — obroty.

II. Ćwiczenia wolne miejscowe w klęczce w siadzie i w leżeniu.

Na samym początku wspomnieliśmy, że wolne ćwiczenia możemy wykonywać nie tylko w postawie t. j. stojąc na stopach, lecz także w klęczce, w siadzie i leżeniu. Największe zastosowanie znajdują takowe w gimnastyce leczniczej i domowej. Wymagają one miejsca wyścielonego materacem, dywanem lub kocem, ostatecznie też piaskiem. (Także na gęstej wysokiej murawie możemy je wykonywać).

Klęczka.

Klękanie obunóż i wstawanie i to z postawy przysiadnej lub zasadnej, nie potrzebujemy bliżej określać. Ćwiczenia nóg w klęczce są bardzo szczupłe, ćwiczenia ramion i tułowia dadzą się prawie wszystkie wykonać. O połączeniach nie warto wspominać.

Siad.

Rozróżniamy dwa rodzaje: 1. Siad prosty t. j. nogi leżą wyprężone na ziemi. 2) siad skulony t. j. nogi są zgięte i przekrzyżowane (siad turecki).

Jako ćwiczenie wstępne jest: siadanie i wstawanie i to α) z postawy skrzyżnej β) z przysiadnej obunóż lub jednonóż, γ) z rozkrocznej.

Ćwiczeń nóg w siadzie jest zbyt mało, ruchy tułowia są ograniczone, a ćwiczenia ramion dają się wszystkie niemal wykonać.

Ćwiczenia w siadzie z korzyścią dla osób wątlejszych dają się wykonać na krześle. (Krzesło winno być silne, proste, ciężkie, poręcze proste i zaokrąglone.

Siad na krześle, jak zwyczajnie, tułów jednakże musimy prosto trzymać. Chcąc wykonywać ćwiczenia nogami, siadamy prawie na samej krawędzi krzesła, a oparłszy się plecami o poręcz, trzymamy się krzesła z boku i ze spodu rękami, lub krzyżujemy ramiona po za poręczą w tyle. Ćwiczenia nóg są bardzo korzystne, a to ze względu, że równocześnie obiema nogami ćwiczyć możemy, a to następujące grupy: podnoszenia — rzuty — krążenia — wywijania — zwracania — wytrzymania. Ćwiczenia tułowia są ograniczone ćwiczenia zaś ramion dadzą się prawie wszystkie wykonać. Naturalną jest rzeczą, że i łączenia robić tu możemy.

Leżenie.

Rozróżniamy dwa rodzaje 1) leżenie przodem t. j. twarzą ku ziemi i 2) leżenie tyłem, gdy tyłem ku ziemi jesteśmy zwróceni. W leżeniu tyłem możemy wykonywać grupy ćwiczeń nóg: podnoszenie, rzuty, wywijanie, krążenie, zwracanie. Ćwiczenia tułowia dają się wykonać lecz nie wszystkie. Naginanie tułowia wprzód, znane pod nazwą „podnoszenie tułowia“ jest ćwiczeniem nader korzystnem. Ćwiczenia ramion są nader ograniczone i nie mają żadnego większego znaczenia.

Wstawanie z leżenia tyłem może się odbywać *a*) zwyczajnie z pomocą ramion, *b*) zwyczajnie bez pomocy ramion, *c*) zamachem nóg i chwytem rąk za stopy, a mocnem wygięciem się w krzyżach, *d*) tak samo tylko rękami w tyle za głową od ziemi się odtrącamy i stajemy na nogi.

Do tej grupy należą jako pokrewne „podpory leżące“, które w gimnastyce męzkiej bądź towarzyskiej, bądź szkolnej nader wielkie mają zastosowanie.

Podpory leżące wykonywamy zwyczajnie z postawy przysiadnej w ten sposób, że przy wytężonych ramionach na dłoniach rąk o ziemię się podpieramy, poczem nogi wstecz, wprzód lub w bok tak daleko wysuwamy, abyśmy się w krzyżach wyprostowali, opierając się na stopach.

Rozróżniamy trzy rodzaje:

1) Podporę leżącą przednią gdyśmy twarzą ku ziemi zwróceni (opieramy się palcami stóp).

2. Podporę leżącą tylną gdyśmy plecami do ziemi zwróceni (opieramy się piętami stóp).

3. Podporę leżącą boczną *a*) w lewo *b*) w prawo, gdy na jednej ręce się podeprzemy, a tu-

łów tak zwrócimy, że bokiem lewym lub prawym ku ziemi zwróceni jesteśmy.

W podporach leżących możemy wykonywać następujące grupy ćwiczeń ramion, przyczem jedną ręką się podpieramy, a drugą wolną ćwiczymy: podnoszenie, rzuty, krążenie, zwracanie. Prócz powyższych możemy wykonywać ćwiczenia ramion właściwe podporom leżącym jakoto: 1) Ściąganie ramion t. j. uginanie i prostowanie ramion, nie odrywając rąk od ziemi. 2) Chód na rękach, podobnie do chodu nogami w miejscu. 3) Podskoki na rękach, przyczem lekko uginając rumiona, odtrącamy się silnie rękami, utrzymując krzyże i nogi wytężone i nieruchome.

Również wykonywamy w podporach leżących ćwiczenia nóg (podczas tego ramiona są w spokoju i są zawsze o ziemie oparte), a mianowicie następne grupy: podnoszenie, rzuty, krążenie, zwracanie, klękanie, przysiady, kroki, podskoki.

Grupy połączeń t. j. ruchy podwójne: ćwiczenia ramion i nóg współczesne, łatwo sobie zestawić.

W końcu wspomniemy tu jeszcze o „zmianach podpór leżących" t. z. by bezpośrednio z jeduego rodzaju podpory przejść w drugi. Zmianę taką najlżej wykonać jest za pomocą *a*) obrotu całego ciała około osi wzdłuż np. z podpory przedniej za pomocą $\frac{1}{4}$ obrotu w podporę tylną i na odwrót; trudniej za pomocą *b*) przekucznięcia nóg pomiędzy ramionami, przyczem ramiona pozostają nieruchomo w miejscu, najtrudniej za pomocą *c*) zamachu bocznego, przyczem obie nogi spojone i wyprężone bokiem po pod jedną rękę przerzucamy.

O podporach równoważnych, które na tem polegają, by podparłszy się na wyprostowanych ramionach, wznieść tułów i nogi o tyle w górę, by ziemi nie dotykać, też o „wagach" z oparciem o łokcie lub wolno i to oburącz lub jednorącz, które na tem polegają, by na rękach się podparłszy, utrzymać całe ciało poziomo do ziemi, tylko wspominamy.

Na tem kończymy teoryję ćwiczeń wolnych miejscowych.

O rozrywkach młodzieży angielskiej.

Powiadają, że historyja narodu zawiera się w jego pieśniach, równie sprawiedliwie rzec można, że zabawy narodu, dają nam najlepsze wyobrażenie o jego charakterze. W starożytnej Grecyi publiczne igrzyska, podczas których obok pasowania się atletów czytano tłumom utwory pisarzy, przejawiały najlepiej charakter tego narodu, co umiał tak dobrze jednoczyć siłę i zwinność ciała z wysokim rozwojem umysłu. Rozrywki angielskiej młodzieży przedstawiają nam niemniej wiele cech charakterystycznych.

Znaną jest każdemu namiętność anglików do rozrywek na świeżem powietrzu, weszła ona nawet w przysłowie, a gdyby ktokolwiek zechciał wyśledzić tego przyczynę, byłaby to praca bardzo ciekawa, jakkolwiek trudna.

Nic równie dobrze nie wyobraża owego rysu charakterystycznego w usposobieniu anglików, jak gonitwa po wodzie dwóch łódek, urządzona przez studentów uniwersytetu w Oxfordzie i Cambridge'u. Wyścigi te pomiędzy dwoma almae matris angielskiej młodzieży, biorą początek od roku 1829 i od tej pory nabierają coraz większego znaczenia. Obenie są one wypadkiem interesującym kraj cały do takiego stopnia, że gazety w początkach jeszcze postu, pomieszczają obszerne sprawozdania o przygotowaniach czynionych, chociaż wyścigi dopiero w Wielką Niedzielę się odbywają. Opis zaś samych wyścigów, przesyłanym zostaje przez bióra telegraficzne i zajmuje wiele kolumn we wszystkich gazetach kraju.

Wyścigi rozpoczynają się w czasie największego przypływu, co w różnych latach ma miejsce o różnej porze, bez względu jednak na czas, bez względu na pogodę, oba brzegi Tamizy w dzień wyścigów zapełnione są kilkutysięcznym tłumem, co przybył z Londynu i okolic. Tłum ten ruchami i wykrzykami objawia swe żywe zainteresowanie się; parostatki podwożą ciekawych do celu gonitwy, masa drobnych łódek krąży po rzece w rozmaitych kierunkach. Nagle rozlega się świst małego policyjnego parostatku, płynącego w górę rzeki dla utorowania drogi i naraz wszystkie przeprawy ustają, każdy powinien pozostać na miejsc. Daje się słyszeć sygnał odpłynięcia takowych i obie łódki jakby pod wpływem iskry elektrycznej jednocześnie ruszają z miejsca.

U Cambridge'a barwa czapek i łódki jasno-lazurowa u Oxfordu niebieska. Cztery parostatki postępują zwolna za nimi, na jednym z nich znajdują się sędziowie, na drugim przedstawiciele prasy, na reszcie zaś statków członkowie obu uniwersytetów.

Z wielką szybkością lecą naprzód dwie długie łódki, których brzeg zaledwie wznosi się po nad wodę, Widać 9 głów ludzkich, osiem wioślarzy, dziewiąty sternik. Głowy pochylają się to naprzód to w tył z taką prawidłowością, że możnaby prawie łódź całą uważać za mechanizm; z ścisłością niedoścignioną wznoszą się i opuszczają długie wiosła, i wszystko to bez przymusu, owszem z wielką gracyją. Widok to bez zaprzeczenia zachwycający.

W przeddzień wyścigów ma miejsce również w bliskości Londynu turniej gimnastyczny, w którym uczestniczą członkowie obu uniwersytetów, współubiegając się tu w prędkim biegu, rzucaniu ciężarów i gimnastycznych skokach. Latem zaś odbywa się popis publiczny w rzucaniu krokieta i ma to miejsce w samym Londynie, który ściąga tłumy ciekawych. Nie należy sądzić że tylko po uniwersytetach w Anglii odbywają się takie ćwiczenia, owszem, nie ma tutaj jednego collegium, jednej szkoły, w którejby nie było własnego klubu toot boll albo kroket-klubu, a nawet często Yasut-klubu. Przed kilku laty podniosły się głosy niektórych pisarzy, skierowane przeciwko takim zabawem, z racyi jakoby one nazbyt absorbowały umysł i energiję młodzieży, co w samej rzeczy nie jest rzadkością. Lecz można nadużywać wszystkiego na świecie, a jednak i w tej sprawie jak i innych, daleko więcej cenić należy przynoszony pożytek niż bać się szkody. Zabawy te przedstawiają zdrową i miłą rozrywkę po umysłowej pracy i podtrzymują nieocenioną równowagę mię-

dzy wysiłkami ciała i umysłu. Ćwiczenia te prócz tego mają jeszcze drugą dobrą stronę, którą łatwo pojmiemy, jeśli zwrócimy uwagę na to, że one wyrabiają w młodzieży zwinność, pewność oka, a nawet sąd zdrowy. Widzimy teraz ciągle, że przymioty te trzymają górę nad zwykłą grubą siłą, lub odwagą bez dyscypliny. z tego punktu widzenia, ćwiczenia te mają wpływ na charakter i losy człowieka, określając jego dobrą lub złą dolę.

Książę Wellington mówił, że bitwa pod Waterloo wygraną została wśród rozrywek Itonu (jednego z najznakomitszych liceów w Angli.) Pomiędzy wybitniejszymi mężami w kraju, czy to na trybunie, czy w adwokaturze, czy nawet w literaturze, narachować można wielu takich, którzy w młodości swej wyszczególniali się w wyścigach po wodzie lub w innych gimnastycznych ćwiczeniach.

Gladston, jak wiadomo lubi doświadczać swej siły, topór jego stał się historycznym, gdy w roku zeszłym jednocześnie prawie z objęciem przez Gladstona kierownictwa parlamentem, pojawiła się choroba niszcząca drzewa w pięknym parku Keusington, na karb jego przyzwyczajeń, krążyło wiele anegdot po Londynie. Dowodzą niektórzy, że takie atletyczne rozrywki, przemieniły się w Anglii prawie w pracę, że one zbyt często dochodzą do fanatyzmu i narażają młodzież na niepotrzebne niebezpieczeństwa. Wybornie odparł te zarzuty Dr. Humplerey znany profesor anatomii na uniwersytecie w Cambridge, oto jego słowa:

„Jeśli pragniemy wychowywać po uniwersytetach młodzież taką, jakiej istotnie dla kraju potrzeba, to jest rozumną, czynną, pracowitą, a obok tego niezawisłą, szlachetną i odważną, to nie należy oszczędzać jej niebezpieczeństwa przy rozrywkach, równie jak usilności przy pracy. Ospałość w rozrywce jest równie niekorzystną jak ospałość w pracy, a bez narażania się nie sposób celować tak w jednej jak w drugiej. Naród, który przoduje w ćwiczeniach cielesnych, przodować będzie i na polu poważnej pracy. Biada jemu, gdy małoduszność sparaliżuje ogień ducha młodzieży!

Czyliż nie lepiej zużytkowywać swe siły na śmiałe ćwiczenia cielesne, chociażby i z tej przyczyny umrzeć miał który wskutek nieszczęsnego wypadku, aniżeli postępując za radą małodusznych, zadawalać się przechadzką po trotuarach ulic modnych z laseczką w ręku i cygarem w ustach. Popisy na wodzie są dopełnieniem tych, które się odbywają w salach uniwersytetu. Jak jedne tak drugie, mają wielkie znaczenie w rozwoju człowieka i przygotowują go do walki życiowej".

Nie trzeba również zapominać i o tej dobrej stronie ćwiczeń gimnastycznym i rozrywek, że one odciągają energiją młodych, obdarzonych silnym składem ciała, od innych przyjemności charakteru daleko bardziej wątpliwego, bo usuwają one nazbyt rozwijające się życie po kawiarniach i restauracyjach.

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ".

Zwyczajne walne zgromadzenie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół" odbędzie się w piątek dnia 18. listopada 1881. r. o godzinie 6½ w wieczór w sali towarzystwa pod l. 7. przy ulicy Kurkowej, na które Wydział szanownych P. T. Członków jak najuprzejmiej zaprasza.

Porządek dzienny:

1. Odczytanie protokołu z ostatniego zwyczajnego i nadzwyczajnego walnego zgromadzenia.
2. Sprawozdanie Wydziału za czas od 1. listopada 1880. do końca października 1881 r.
3. Wnioski Wydziału.
4. Pisemnie nadesłane wnioski członków Towarzystwa.
5. Wybór prezesa, zastępcy, wydziałowych i dwóch rewidentów na rok następny.
6. Wnioski członków.

Z Dyrekcyi Towarzystwa. W miesiącu październiku b. r. odbył Wydział jedno posiedzenie, na którem przyjęto do wiadomości sprawozdanie z dochodów i rozchodów Towarzystwa za miesiąc lipiec, sierpien i wrzesień b. r. Przyjęto w poczet członków Towarzystwa gimnastycznego 14 nowo zapisanych. Uchwalono zwołanie zwyczajnego walnego zgromadzenia na dzień 18. b. m. na godzinę 6½ w wieczór, jakoteż dodatek do regulaminu walnego zgromadzenia. Uwolniono kandydatów nauczycielskich prowadzących oddziały na mocy §. 26. statutu od opłaty wkładek i udzielono wskazówki komitetowi budowy sali, co do ilości i wewnętrznego rozkładu budynku. Poczem sekretarz Towarzystwa pan Seweryn Ryszkowski przyrzekł wypracować program budowy i przedłożyć takowy Wydziałowi w jak najkrótszym czasie.

W miesiącu październiku b. r. brało udział w ćwiczeniach 76 członków. Ponieważ na jednę godzinę stanęło do ćwiczeń 68 członków, a w obec szczupłości sali nie było można należycie ćwiczeń przeprowadzać, przeto Dyrekcyja zmuszoną była otworzyć jeszcze 3 godziny nauki tygodniowo, we wtorki, czwartki i soboty od godziny 7 do 8 wieczór i podzielić członków zwyczajnych t. j. biorących udział w ćwiczeniach na 7 oddziałów, z których oddziały silniejsze ćwiczą się w poniedziałki, środy i piątki, zaś słabsze we wtorki, czwartki i soboty. Mimo to jednak przy obecnym rozkładzie godzin jeszcze za wiele członków przypada na jednę godzinę; dla braku przecie już czasu dalszy rozkład będąc niemożebnym w przypływie ciągłych nowych członków, sprawa budowy sali czyni się coraz bardziej naglącą.

Z gimnazyum przysłano nam uczniów dotychczas do bezpłatnej nauki gimnastyki, jak następuje:

z gimnazyum akademickiego	197
z „ drugiego . .	259
z „ czwartego . .	264
łącznie dotychczas . .	720

Wpisują się jednak jeszcze ciągle uczniowie z tych gimnazyów i ze szkoły przemysłowej. Godzin naukowych ustanowiono dla każdego gimnazyum cztery tygodniowo w następującym porządku: z gimnazyum akademickiego ćwiczą się uczniowie we wtorki i czwartki, z gimnazyum drugiego w środy i soboty, z gimnazyum czwartego w poniedziałki i piątki, a to zawsze od godziny czwartej do szóstej po południu. Ćwiczenia odbywają się wedle ułożonego i przez dyrekcyę zatwierdzo-

nego planu nauki. Pierwszej pół godziny odbywają się ćwiczenia wspólne, czyli wolne, zaś drugiej pół godziny ćwiczenia na przyrządach o dwóch zmianach. Nadzór dzienny wykonywają Członkowie Wydziału wedle alfabetycznego porządku i nauczyciele z dotyczącego gimnazyum.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Z Hollandyi. Wedle ostatnich statystycznych wykazów liczył holenderski związak gimnastyczny (Nederlandsch Gymnastik-Verbond) na dniu 1. Stycznia 1881. 51 towarzystw z 1538 ćwiczącymi i 1434 wspierającemi razem z 2972 członkami, gdy 1. Stycznia 1880 było tylko 45 towarzystw z 1380 ćwiczącymi i 1223 wspierającymi t. j razem z 2603 członkami.

Z powyższych towarzystw przypada na samo miasto Amsterdam 8, liczących 500 czynnych a przeszło 400 wspierających członków. Roczna wkładka do kasy związkowej przypada na każdego czynnego członka w wysokości 40 centów, na wspierającego 5% od jego wkładki do towarzystwa. 45 towarzystw prenumeruje czasopismo „De turnvriend“ organ związku holonderskiego,a 17 towarzystw prócz tego jeszcze czasopismo „Volksheil“ organ związku belgijskiego, które naprzemian raz w holenderskim, drugi raz w francuskim wychodzi języku.

Prócz towarzystw należących do powyższego związku, istnieje jeszcze 47 towarzystw gimnastycznych liczących 1420 czynnych a 857 wspierających członków, dalej 1 towarzystwo gimnastyczne damskie w mieście Haag i 3 towarzystwa, które nie przysłały żadnej statystyki.

Z towarzystw nauczycieli gimnastyki i z towarzystw gimnastycznych nauczycieli w ogóle istnieją obecnie 4 następujące: 1) Niderlandskie towarzystwo nauczycieli gimnastyki (Vereeniging van Gymnastick-Onderwyzers in Nederland) liczące 51 członków. 2) Amsterdamskie towarzystwo nauczycieli gimnastyki (Amsterdamsche Gymnastick-Onderwyzersvereniging), 23 członków. 3) Towarzystwo gimnastyczne nauczycieli „Sparta„ w Arnheim, 31 członków. 4) Towarzystwo nauczycieli gimnastyki prowincyi południowej Hollandyi, liczące 26 członków. *Deutsche Turnzt. 1881.*

Gimnastyczny popis w Liestal. W każdym szwajcarskim kantonie znajduje się towarzystwo gimnastyczne podzielone na sekcje czyli oddziały. O rozgałęzieniu tych towarzystw można mieć wyobrażenie z tego faktu, iż w kantonie Baselland, jednym z najmniejszych, mającym przestrzeni 7⅓ mil kw., ludności zaś pięćdziesiąt kilka tysięcy, towarzystwo gimnastyczne posiada kilkanaście sekcyj. Dnia 14. Sierpnia odbył się w mieście Liestal stolicy kantonu, tak zwany „festyn gimnastyczny“ czyli popis. Wzięło w nim udział 150 wykształconych gimnastyków, reprezentujących dziewięć oddziałów towarzystwa. Wszyscy to ludzie dojrzali, zajmujący już samodzielne stanowiska w społeczeństwie: kupcy, rzemieślnicy, fabrykanci, gospodarze włościańscy, urzędnicy żołnierze i oficerowie. Ćwiczenia jakie odbywali, okazały nadzwyczajną zręczność i wielką siłę muskularną. Publiczność przyglądająca się popisowi towarzystwa nie szczędziła oznak zadowolnienia, sędziowie zaś uznali aż 119 godnych nagrody. Pomiędzy przedmiotami rozdanymi jako nagrody był kosztowny a piękny puchar srebrny, ofiarowany przez oficera inżynieryi w Liestal zamieszkałego. Takie popisy przyczyniają się wiele do rozszerzenia ćwiczeń gimnastycznych wśród ludności szwajcarskiej i wzmocnienia jej sił fizycznych.

KRONIKA.

Doroczny popis Ochotniczej Straży Ogniowej „Sokół“ we Lwowie. W niedzielę dnia 9. Października popołudniu odbyły się publiczne ćwiczenia ochotniczej straży ogniowej „Sokół“, w dzieńcu ratuszowym, pod przewodnictwem prezesa i naczelników tejże, w obec licznie zgromadzonej publiczności obojga płci, w śród której widzieliśmy prezydenta miasta, kilku posłów sejmowych i kilku radnych. Spinalnia ubrana świątecznie w różnobarwne chorągiewki oczekiwała na ochotników. Z wojskową punktualnością o godzinie 4tej przy odgłosie trąbki przymaszerował oddział w pełnych mundurach w szyku bocznym w liczbie 50 na dziedziniec ratuszowy. Skłoniwszy się stanął oddział w szyku czelnym przed publicznością. Na dany znak naczelnika rozpoczęły się ćwiczenia. Przedewszystkiem podnieść tu musimy spokój, ład i zimną krew w wykonywaniu ćwiczeń. Już to jedno świadczy o rutynie naszych zuchów. Wszystkie ruchy i obroty odbywały się w takiej ciszy, jakby makiem posiał, kierowano tylko sygnałami trąbki i gwizdawką. Porządek i spokój w przeprowadzeniu ćwiczeń robiły nadzwyczaj miłe wrażenie na widzach i świadczyły o doskonałej dyscyplinie w towarzystwie. Oddział sikawniczy i wężowy rozpoczął swe ćwiczenia z wielką czterokołową sikawką, a rozbiór sikawki trwał zaledwie jedną minutę. Poczem oddział ratunkowy ustawiwszy raźnie drabinkę z trzech części składającą się do okna 2go piętra, znosił tą drogą rozmaite przedmioty z wnętrza zabudowania, a zarazem za pomocą linewek, w sztuczny węzeł splecionych ratował ludzi, spuszczając ich w dół z piętra. Następnie oddział spinaczy wykonał ćwiczenia szkolne z gąsiarami na tempa, oznaczane świstem przewodnika oddziału, a mianowicie założył w trzech oknach trzy gąsiory na 1sze piętro poczem 6ma gąsiarami aż na drugie piętro się dostał, w końcu okazał jak jednym gąsiorem na wyższe piętra można się dostać, zakładając ten sam gąsior wolno zesiada na okno pierwszego piętra. Poczem oddział ratunkowy rozpostarł koc assekuracyjny, na który kilku zuchów skoczyło z 1go piętra. Po tych ćwiczeniach systematycznych przystąpiono do gaszenia pożarów fikcyjnych. Na dany znak „pożar piwniczny“, oddział sikawniczy i wężowy w okamgnieniu wprowadził w czynność małą dwukołową sikawkę, a dwóch prądników opatrzonych w przybory ułatwiające oddechanie w dymie wkroczyło do wnętrza piwnicy. Poczem nastąpiło stłumienie „ognia wewnętrznego“ wybuchłego na 2giem piętrze. Spinacze z pomocą gąsiorów chyżo dostali się na piętra, tymczasem już sikawka duża była w pogotowiu, wąż z wylotem błyskawicznie wyciągnięto na piętro, oddział ratunkowy zapomocą woru ratunkowego salwował życia ludzkie. Ostatecznie przystąpiono do ostatniego obrazu, który prawie z rzeczywistością graniczył. Naczelnik sygnalizował „pozar dachowy“. Jakby prądem elektrycznym tknięci, nasi ochotnicy w okamgnieniu wzięli się do dzieła. Nim się widzowie byli wstanie rozpatrzeć, ujrzeli już tychże na dachu. Zapomocą gąsiorów i pomostu gzymsowego spinacze jak jaskółki w niespełna 1½ minucie dach obsadzili. Tymczasem inne oddziały nie próżnowały i z zimną krwią lecz z niesłychaną chyżością wykonywały swe funkcyje. „Zosia“ tak nazwana sikawka, własność Towarzystwa, pierwszy raz popisując się przed publicznością, stała już w pogotowiu, niejako w ramionach naszych zuchów. Oddział wężowy potrzymując węża, podał wylot spinaczom do góry, oddział wodny w wzorowym porządku dostarczał wody beczką i kadźmi. „Zosia“ w ruch wprowadzona pędziła strumień wody w górę. a dzielny prądnik. ku ogólnemu entuzyjazmowi zgromadzonych, puścił prąd wody na stare mury wieży ratuszowej

i skąpał je prawie do połowy wysokości tychże. Na sygnał „już ogień zgasł....“ spinacze zapomocą linewek i karabinków spuścili się z dachu na dół, każdy oddział złożył swe przyrządy i stanął frontem do widzów, dając w ten sposób znać, że ćwiczenia skończono. Posypały się huczne niekłamane oklaski na cześć dziarskiej straży, a prezydent w imieniu miasta, wyrażając swe uznanie, wynurzył swą podziękę za gorliwość, pracę i obywatelskie poświęcenie. — Spij spokojnie mieszkańcze Lwowa, masz bowiem w ochotniczej straży dzielnego obrońcę twego życia i mienia.

Nieszczęśliwy wypadek podczas ćwiczeń gimnastycznych. W okolicach Raperswylu, w którego starożytnym zamku mieści się polskie narodowe muzeum, w pięknej okolicy nad brzegami jeziora Zurichskiego wznosi się bogata i ludna wieś Stäfa. Strzelcy ze Stäfa powrócili z ogólnego wszystkich szwajcarskich strzelców popisu we Frieburgu a ponieważ przywieźli z sobą za celne strzały różne nagrody jak: wieńce, puchary i zegarki, ludność więc postanowiła przyjąć ich uroczyście. Wieś Stäfa została ozdobioną chorągwiami, odbył się pochód z muzyką i wreszcie bankiet. Po odbytym bankiecie i wysłuchaniu licznych mów toastowych, członkowie miejscowego towarzystwa gimnastycznego popisywali się swoją zręcznością. Gdy ustawili się w drugą piramidę, ten, który stał na jej wierzchu, zeskakując, potrącił palącą się lampę. Lampa padła na ziemię oblewając petrolejem gimnastyków w dole piramidy stojących. Kilku zostało lekko poparzonych, na jednym zaś z nich nazywającym się Schärer zapaliło się ubranie. Płomienie w mgnieniu oka ogarnęły całą jego postać. Paląc się jak pochodnia, rzucał się w różne strony aż w końcu powalono go na ziemię i ogień zagaszono. Ubranie i skóra na ciele zwłaszcza na rękach i piersiach została spalona i biedny ten gimnastyk po dwudniowych cierpieniach umarł 15. Sierpnia b.r.

Wytrwałość w chodzie. Z początkiem listopada r. prz. zgłosił się „champion“ pieszych, Gale, oświadczając, że ma zamiar prześcignąć wszystkie dotychczasowe w tym kierunku próby. Obiecał ujść 2500 m. ang. (nieco więcej jak 4000 klmt.) w 1000 po sobie idących godzinach, a mianowicie w każdych 30 minutach 1¹/₄ m. Na sen i jedzenie pozostawało mu więc w najlepszym razie 35 minut, gdy dokonał swej podróży na początku pierwszej półgodziny, a wyszedł zarówno wczas, by w końcu drugiej półgodziny mógł się wrócić. Marsz swój odbywał on w dzień i w nocy pod ścisłym dozorem na dokładnie wymierzonej mecie pod gołem niebem. Wszystko składało się dobrze, już był uszedł w 893 godz. 2232 m. ang., kiedy odrazu zaniemógł i nie był wstanie iść dalej. Upadł i spał 5 godzin, poczem dalej dążył do celu swego, pomimo, że zakład już był przegrany. Z nowym rokiem gdy już czas 1000 godzin minął, uszedł on 2405 m. 922 yardow. Na wadze ciała stracił w tym czasie 7 fnt. Publiczność, jak to można było widzieć, traci już zamiłowanie do takich widowisk, uczestnictwo bowiem widzów było bardzo małe, a wstępne nie pokryło nawet kosztów. Niektóre dzienniki otwarcie ganią podobne próby jako „nieludzkie błazeństwa“ i cieszą się nadzieją. że już powtarzać się one nie będą. Londyński „Athletic club“ w święta Bożego narodzenia urządził zawody w chodzeniu. Dal mety wynosiła 30 m. (48 klmt.) a jedynym warunkiem było, że przy każdym kroku muszą i pięta i palce stopy dotknąć się ziemi. Zwycięzca uszedł w 4 godz. 46 m. i 52 sek, (pierwszych 10 m. w 1 g. 17 m. 40³/₄ s.) i otrzymał srebrny puchar. Z innych współzawodników doszło do celu jeszcze 17, potrzebując mniej czasu niż 5 godz. 10 minut, a wszyscy zostali odznaczeni srebrnemi medalami. *„Sokol“ 1881.*

Odezwa pragskiego do lwowskiego „Sokoła“. W drugiej połowie Lipca b. r. trzej nauczyciele gimnastyki naszego „Sokoła“ a mianowicie pp. Antoni Durski, Tyblewicz i Janikowski, w czasie odbywania się Zjazdu Lekarzy i Przyrodników Polskich w Krakowie, zrobili wycieczkę do pragskiego „Sokoła“ aby tamtejsze Towarzystwo gimnastyczne i zakład jego zwiedzić i poznać dokładnie.

Przyjęcia doznali tam oni nader szczerego i serdecznego, dowód czego czytamy w liście, jaki z powodu odwiedzin tych wystosował pan Dr. Mieczysław Tyrsz, główny kierownik pragskiego „Sokoła“ w imieniu tamtejszego grona nauczycielskiego, do gimnastycznego towarzystwa naszego we Lwowie.

Ciesząc się i dziękując za miłą sposobność poznania kilku Sokołów, których zimną krew, odwagę i lwią siłę w ćwiczeniach gimnastycznych z zapałem podziwialiśmy, prosimy „by to pierwsze spotkanie było szczęśliwym początkiem dalszych stosunków obu tych towarzystw ze sobą... Kochajmy się wzajemnie, radźmy sobie społem i wspierajmy szczerze.... Dążmy na wszystkich polach narodowego życia ręka w rękę, ramię do ramienia do wspólnego celu. Okazujmy tę wzajemność naszą nie tylko słowem, ale i czynem wszędzie: a na przodzie niech idą zawsze sokoły im bowiem przystoi przedewszystkiem czyn“.

„Niech Wam ten list służy zarazem za zaproszenie na przyszłą naszą uroczystość jubileuszową, a nawzajem przyjmijcie też niniejszem nasze przyrzeczenie, że ogłosiwszy dzień uroczysty otwarcia Waszej sali gimnastycznej, mającej się teraz budować, że i nas ujrzycie też w szlachetnem gronie Waszem t. j. że do Was zawitamy z radością i gorącem sercem...“

„Niech sokoły polskie stoją obok czeskich zawsze przy sobie a polski orzeł i czeski lew oba zarówno godła sprężystości i siły, niech powiewają na wszystkich polach łącznie, a jak polsko-czeska wiedza w tych dniach*) się łączy i wspiera, tak też niechże się łączy i brata i polsko-czeska siła, krocząc zwycięzko ku wspólnemu celowi“.

Na serdeczne te słowa odpowiemy krótko, że przyjmując z radością to zaproszenie koleżeńskie, prosimy o danem nam miłem przyrzeczeniu zobaczenia się we Lwowie nie zapominać tylko. Nie tracimy bowiem nadziei że zakład nasz gimnastyczny stanie tu rychło na nogi.

Sokołom pragskim serdecznie tymczasem od nas łączymy pozdrowienie Niech żyją!

Sprawa petycyi towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ do Sejmu o zapomogę na budowę sali gimnastycznej we Lwowie, została w ten sposób załatwioną, że na wniosek komisyi budżetowej oddano ją Wydziałowi krajowemu do możliwego uwzględnienia.

Nie wątpimy że motywa zeszłorocznej komisyi sejmowej, która na miejscu badała dotychczasową lokalność „Sokoła“, gdzie przeszło 1000 uczniów z samych szkół publicznych naukę gimnastyki pobiera, jako też domagania się ankiety szkolnej z polecenia Sejmu zwołanej, aby gimnastyka i po szkołach średnich stała się obowiązkową, przychylnie usposobi Wysoki Wydział do rychłej i pomyślnej uchwały potrzebnej zapomogi, aby umożebnić i rozpowszechnić o ile można jak najwięcej tyle dla zdrowia młodzieży dziś potrzebne ćwiczenia.

Wykazy statystyczne. Społeczność nasza pod względem fizycznym t. j. zdrowia i sił, karleje ciągle. Tak przynajmniej tego dowodzą wykazy statystyczne. Wedle obliczeń urzędowych statystycznych z r. 1872 Galicyja z Bukowiną posiadają największą liczbę popisowych z 9 okręgów wojskowych Przedlitawii, ale i zarazem niezmiernie wielką liczbę i niezdatnych fizycznie do wojska. Na 3000 popisowych Galicyja z Bukowiną daje 1842 niezdolnych, czyli w przecięciu 614 na tysiąc (!) I tak wedle porządku w Przedlitawii na 1000 popisowych ma Zadar 290, Insbruck 407, Tryest 415, Praga 497, Berno 556, Gradec 554, Linz 599, Wiedeń 601, Lwów 614. Wykazy i badania antropologiczne Dra Majera, prezesa akademii krakowskiej stwierdzają również, że wysokość ludności naszej coraz się zmniejsza. Teraz także wedle najnowszych urzędowych wojskowych wykazów statystycznych r. 1876 widzimy również, że największego kontygensu młodzieży zdatnej do służby wojskowej dostarczają w Austryi: Czesi, Niemcy i Węgry a najmniejszego Polacy i Rumuni. Co się tyczy zaś wzrostu, najwyższych żołnierzy dostarczają Czesi a najniższych Polacy. (sic). Czegoż to dowodzi, jeżeli nie fizycznego przeradzania się naszego t. j. karłowacenia? Czyż fakta takie nie są jeszcze dostateczną pobudką, obok największej prawie śmiertelności także u nas, abyśmy co rychlej lepiej i troskliwiej zająć się zechcieli poprawą naszego fizycznego wychowania i naszych stosunków zdrowotnych kraju?

*) Jestto apostrof do odbywającego się wtedy Zjazdu lekarzy i przyrodników w Krakowie.

Odpowiedzialny Redaktor Dr. Tadeusz Żuliński. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.

I. Związkowa Drukarnia.